

**TINGKAT KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMA N 1 IMOGIRI BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Faisal Imam Wicaksana
11601241043

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta”** yang disusun oleh Faisal Imam Wicaksana, NIM. 11601241043 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 6 Mei 2015
Dosen Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.
NIP.19720904 ~~200~~112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat keterampilan *lay up shoot* peserta ekstrakurikler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 6 Mei 2015

Yang menyatakan,



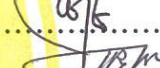



Faisal Imam Wicaksana
NIM. 11601241043

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta”**, yang di susun oleh Faisal Imam Wicaksana, NIM. 11601241043 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 8 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		29-06-2015
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		25-06-2015
Hari Yuliarto, M.Kes	Penguji I (Utama)		23-06-2015
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		26-6-2015

Yogyakarta, 1 Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1001

MOTTO

Man Jadda Wajada (Barang siapa bersungguh-sungguh pasti akan berhasil)
(Pepatah Arab).

Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum sampai kaum itu sendiri yang mengubah nasibnya sendiri(Q.S Ar-ra'd 11).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku Ibu Siti Asih dan Bapak Sunarya yang tanpa pamrih telah membesarkan dan merawatku dengan segenap cinta dan kasih sayang, yang selalu berdoa dan mendoakanku hingga aku menjadi aku yang seperti sekarang ini.
2. Kedua adikku Imam Mahroja Hakim dan Raditya Imam Pinarcaya yang canda tawa dan kenakalannya turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

**TINGKAT KETERAMPILAN LAY UP SHOOT PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMA N 1 IMOIRI BANTUL
YOGYAKARTA**

Oleh:

Faisal Imam Wicaksana
11601241043

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai cara melakukan gerakan *lay up shoot* yang hanya menentukan nilai dari bola masuk ke ring basket, tanpa memperhatikan aspek-aspek teknik *lay up shoot* dalam permainan bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Dari pengalaman yang peneliti alami di Ekstrakurikuler SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, peneliti banyak melihat kesalahan dari para pemain saat melakukan *lay up shoot*. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu seluruh siswa SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan memenuhi 50% presensi terhitung dari dimulainya tahun ajaran baru 2014/2015 sampai dengan dilakukannya pengambilan data berjumlah 22 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes untuk mengukur *Lay Up Shoot* dari Hal Wissel yang dimodifikasi dari penelitian Achmad Bayu Aji Syahputra (2013). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, 4 siswa masuk dalam kategori sangat baik (18.18%), 6 siswa masuk dalam kategori baik (27.27%), 10 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40.90%), 1 siswa masuk ke dalam kategori rendah (4.55%), dan 1 siswa masuk ke dalam kategori sangat rendah (4.55%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta 6 siswa masuk dalam kategori baik (27.27%) dan sedang (40.90%).

Kata Kunci : *Keterampilan, Lay Up Shoot, Peserta Ekstrakurikuler*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri” dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR yang merangkap sebagai ketua prodi PJKR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Drs. Sudardiyono M.Pd., selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.

5. Tri Ani Hastuti, M.Pd., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman PJKR A11' FIK UNY, selalu menjaga kekompakan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Teman-teman dari kontrakan CEMARA Ido, Ibang, Dion, Jaka, Thomas, Aan yang selalu rela memberikan tumpangan dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Tria Purwanti yang telah mendampingi dalam pengerjaan skripsi ini
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 6 Mei 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Keterampilan.....	7
2. Hakikat Permainan Bolabasket.....	8
3. Hakikat Teknik Dasar Bolabasket	15
a. Teknik Dasar Melempar dan Menangkap.....	15
b. Teknik <i>Dribble</i>	19
c. Teknik Menembak	19
d. Teknik <i>Pivot</i> dan <i>Foot work</i>	21
e. Teknik <i>Lay up Shoot</i>	21
d. Teknik <i>Rebound</i>	22
4. Hakikat Tembakan <i>Lay Up</i>	22

5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	32
6. Profil Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Imogiri.....	32
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III. METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel	37
C. Populasi, Sampel, dan Deskripsi Penelitian	37
1. Populasi	37
2. Sampel	39
3. Deskripsi Penelitian	39
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	40
4. Instrumen	40
5. Langkah-langkah Penelitian	44
E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	47
2. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan <i>Lay up shoot</i>	47
3. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Lay up Shoot</i>	49
B. Pembahasan	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Dampak Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Rubrik Indikator Teknik <i>Lay up</i>	41
Tabel 2. Lembar Penilaian Tes <i>Lay up shoot</i>	42
Tabel 3. Fase Persiapan <i>Lay up shoot</i>	43
Tabel 4. Fase Pelaksanaan <i>Lay up shoot</i>	44
Tabel 5. Fase <i>Follow Trough</i>	44
Tabel 6. Kategori T skor	46
Tabel 7. Langkah-langkah menghitung Jumlah Kelas, Rentang, Panjang Kelas, Mean, Modus, dan Median	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lay up shoot</i>	48
Tabel 9. Rentangan Norma dan Kategori.....	50
Tabel 10. Tingkat Kemampuan <i>Lay up shoot</i>	50

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Bola basket ukuran 6	11
Gambar 2. Bola basket ukuran 7	11
Gambar 3. Lapangan bola basket	13
Gambar 4. Penyangga pada ring basket	14
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Lay up shoot</i>	24
Gambar 6. Langkah <i>Lay up</i>	25
Gambar 7. Fase Persiapan	27
Gambar 8. Fase Pelaksanaan	28
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Lay up</i> Kanan	29
Gambar 10. Tumpuan saat <i>Lay up</i> dengan Kaki Kanan	30
Gambar 11. Tumpuan saat <i>Lay up</i> dengan Kaki Kiri	31
Gambar 12. Pelaksanaan Tes Tembakan <i>Lay up</i>	45
Gambar 13. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lay up shoot</i>	49
Gambar 14. Histogram Tingkat Kemampuan <i>Lay up shoot</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY	60
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Provinsi DIY	61
Lampiran 3. Surat Perijinan Penelitian Kabupaten Bantul.....	62
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian SMA N 1 Imogiri.....	63
Lampiran 5. Hasil tes <i>Lay up shoot 1</i>	64
Lampiran 6. Hasil tes <i>Lay up shoot 2</i>	65
Lampiran 7. Hasil tes <i>Lay up shoot 1 dan 2</i>	66
Lampiran 8. Surat Keterangan Validasi.....	67
Lampiran 9. Biodata Penilai.....	68
Lampiran 10. Dokumentasi.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan integral dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahana aktivitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik dan motorik peserta didik akan mengaktualisasi gerak, sikap, serta perilaku secara spontan maupun alami. Pendidikan jasmani merupakan proses dari pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk pembinaan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani juga didesain sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah baik ranah psikomotorik, kognitif, maupun afektif bagi setiap siswa (Harsuki, 2003: 47).

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Bolabasket merupakan olahraga yang sudah dikenal oleh banyak orang. Meskipun aturan-aturan dalam permainan bolabasket terbilang cukup rumit dan sulit dipahami, namun banyak orang yang menyukai dan memainkan olahraga ini. Permainan bolabasket di Indonesia sudah dikenal dan dimainkan sejak lama, baik oleh kalangan tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan.

Permainan bolabasket di Indonesia sudah mulai dikenalkan sejak jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama, bahkan di beberapa wilayah permainan bolabasket sudah dipelajari sejak Sekolah Dasar.

Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar, tangkap, menggiring dan menembak. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28m x 15m dengan alas yang terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, atau papan (Dedi Sumiyarsono, 2002: 1).

Salah satu cara mencetak angka dalam permainan bolabasket adalah dengan melakukan tembakan *lay up*. Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket. Tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Dedi Sumiyarso, 2002: 35-36).

Tembakan *lay up* memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup beberapa unsur: *power*, koordinasi mata tangan dan kaki, *timing*, tempo, irama langkah, keseimbangan dinamis dan akurasi. Agar dapat melakukan tembakan *lay up* yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progresivitas dan pembinaan yang terarah dengan jelas. Sebagai tuntutan bentuk pembinaan yang

terarah akan tampak pada penyusunan program yang sistematis, pemilihan metode latihan yang tepat, pelaksanaan yang intensif dan evaluasi kegiatan yang sah dari pembina atau pelatih. Namun karena adanya keterbatasan manusia tidak setiap pembina atau pelatih dapat mewujudkan tuntutan ideal. Adanya keraguan atau kebimbangan mengenai metode mana yang tepat untuk melatih teknik tertentu akan mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan. Demikian juga dalam melatih tembakan *lay up*, pembina atau pelatih tidak bisa menentukan secara tepat metode mana yang sesuai, baik menggunakan pelatihan berurutan atau pelatihan terus menerus.

Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami dan observasi yang dilakukan saat pertandingan PORSENI tingkat kabupaten dan pertandingan persahabatan antar SMA di Bantul, peneliti melihat banyaknya kesalahan yang dilakukan para pemain saat melakukan *lay up*. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan *lay up* seperti langkah pertama yang kurang panjang, *traveling* dan lain-lain. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keterampilan siswa siswi peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta dalam melakukan *lay up*. Pemahaman peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Imogiri pun juga masih terbatas. Siswa atau siswi yang mampu memasukkan bola ke keranjang basket berkali-kali sering disebut mahir dalam bermain bolabasket, akan tetapi jika diamati secara seksama anggapan tersebut salah, khususnya dalam teknik *lay up shoot*. Dalam melakukan *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler sering kali membuat

kesalahan-kesalahan seperti langkah awal yang kurang kokoh, langkah pertama yang kurang panjang, dan tolakan yang kurang kuat. Banyak juga dijumpai kesalahan pada langkah awal pendek, langkah kedua panjang, dan kurang maksimal dalam melakukan lompatan, dan yang kebanyakan peserta ekstrakurikuler lakukan adalah tidak melepaskan bola pada titik lompatan tertinggi sehingga peserta ekstrakurikuler menggunakan tenaga yang besar untuk melepas bola atau menembak yang mengakibatkan bola memantul dengan keras di papan

Berdasarkan paparan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri yang berjudul “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurukuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, muncul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar bermain bolabasket peserta ekstrakurikuler bolabasket.
2. Kurangnya pemahaman siswa tentang tembakan *lay up* saat bermain bolabasket.
3. Beberapa peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri masih sering melakukan kesalahan saat melakukan *lay up*.
4. Belum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat keterampilan *lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi permasalahan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda sehingga ruang penelitian ini lebih jelas, yaitu “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurukuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Seberapa besar keterampilan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta?”

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui mengetahui tingkat keterampilan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.

F. Manfaat penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi siswa

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang *lay up shoot*.

b. Bagi lingkungan akademik

Dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan dapat memberikan sumbangan keilmuan khususnya teknik atau gerak dasar *lay up shoot* dalam permainan bolabasket.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Sebagai masukan bagi peserta didik untuk meningkatkan tingkat *lay up shoot* dalam olahraga bolabasket.

b. Bagi Guru

Memotivasi guru agar lebih semangat dan lebih antusias untuk mengajar ekstrakurikuler bolabasket

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi teori

1. Hakikat Keterampilan

Pada hakikatnya keterampilan adalah suatu ilmu yang diberikan kepada manusia. Kemampuan manusia dalam mengembangkan keterampilan yang dipunyai memang tidak mudah, perlu mempelajari dan menggali agar mampu menjadi lebih terampil. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010: 49). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003: 17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran.

Menurut Singer dikutip oleh Amung (2000: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif. Menurut Hottinger dalam Hari Amirullah (2003: 18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu: (a) keterampilan *phylogenetic*, adalah keterampilan yang dibawa sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut dan (b) keterampilan *ontogenetic*, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19) penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Sedangkan Menurut Amung M (2000: 63), ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dimaksud.

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan olahraga yang baik agar dapat mencapai prestasi.

2. Hakikat Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket diciptakan oleh Dr. James A Naismith pada tahun 1891 di Amerika, beliau adalah seorang guru pendidikan jasmani

Y.M.C.A dari Springfield, Massachusetts. Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang populer dan menarik umumnya dikalangan kaum muda. Sekarang ini bolabasket telah menjangkau seluruh bangsa di lima benua, begitu juga di Indonesia.

Bolabasket adalah salah satu bentuk olahraga yang termasuk dalam cabang permainan. Bolabasket ini sangat digemari masyarakat sekolah maupun masyarakat lainya. Bolabasket adalah olahraga bola dimana dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang. Bolabasket sangat cocok dilihat karena bisa dimainkan di ruang tertutup dan memerlukan lapangan yang relatif kecil dengan hanya sepuluh orang dengan menggunakan bola besar yang mudah dipelajari.

Menurut Imam Sodikun (1992: 8) bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masingmasing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Menurut Wissel Hal (1996: 1), Bolabasket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bolabasket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh. Selanjutnya Wissel Hal (1996: 2) mengatakan bahwa bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim.

Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang lengkap sangat penting menguasai tembakan *lay up*, tembakkan loncat, tembakan kaitan dan *quick release set shot* (Hoy Len dan Carter, 1980: 13). Menurut Jon Oliver (2007: 10-11) permainan bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Sependapat dengan pendapat di atas, menurut Hal Wissel (2000: 20), bahwa teknik dasar bolabasket yaitu: Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dengan tangan atau dengan mendribelnya (*batting, pushing atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribble, rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2), olahraga permainan bolabasket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya mencetak poin dari regu yang bertanding. Nuril Ahmadi (2007: 9) juga menyatakan dalam permainan

bolabasket, bola yang dipakai harus sesuai dengan syarat yang telah ditentukan, syarat-syarat tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Bola tersebut dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya.
- b. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri.



Gambar 1. Bolabasket ukuran 6
Sumber: Fatri Syairani (2012)



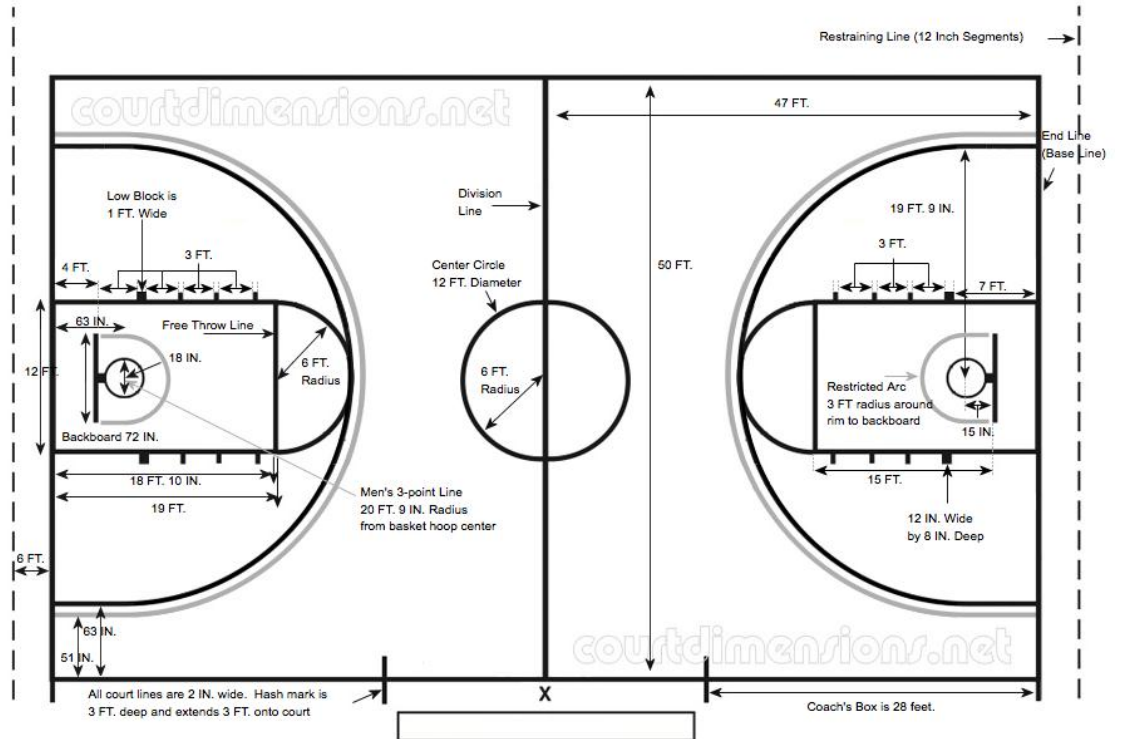
Gambar 2. Bolabasket ukuran 7
Sumber: Fatri Syairani (2012)

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 9) dalam permainan yang sebenarnya, permainan bolabasket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

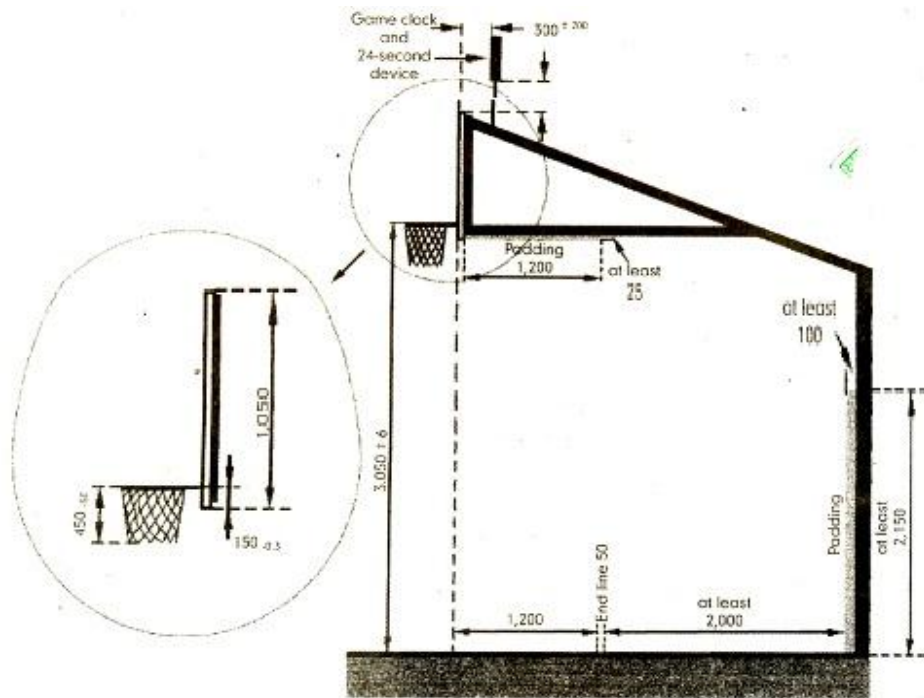
- a. Panjang garis samping lapangan 28 meter.
- b. Lebar lapangan 15 meter.
- c. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter.
- d. Tinggi ring basket 3,05 meter.
- e. Diameter ring basket 0,45 meter.
- f. Ukuran papan pantul panjang x lebar adalah 1,8 x 1.2 meter

Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, panjang 28 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bolabasket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Keliling bola yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah 75 cm – 78 cm. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter dan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter. Jarak antara lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan bolabasket adalah 1,80 meter dengan ukuran

lebar garis 0,05 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.



Gambar 3. Lapangan bolabasket
Sumber: Amanrupputra (2012)



Gambar 4. Penyangga pada ring basket
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 10)

Jumlah pemain dalam permainan bolabasket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang. Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bolabasket adalah 2 orang. Wasit 1 disebut *Referee* sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*. Waktu permainan 4 X 10 menit atau biasa disebut *quarter*. Diantara *quarter* 1 - 2 dan 3 - 4 terdapat waktu istirahat 5 menit, sedangkan diantara *quarter* 2 dan 3 terdapat waktu istirahat 10 menit. Bila terjadi skor sama pada akhir pertandingan maka harus diadakan perpanjangan waktu atau biasa disebut *overtime* sampai terjadi selisih skor.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dan dimainkan di dalam lapangan dalam waktu 4 X 10 menit.

Permainan bolabasket dimainkan dengan cara mengoper, men-*dribble*, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Permainan bolabasket mempunyai tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan cara mendorong, melempar, menggiring, dan mengoper bola serta berusaha mencegah lawan mencetak angka ke keranjang sendiri.

3. Hakikat Teknik Dasar Bolabasket

Permainan bolabasket dimainkan oleh semua kalangan umur, baik anak muda maupun dewasa, bahkan yang berumur lebih, tidak memandang status sosialnya. Permainan bolabasket dapat dimodifikasi mengikuti kebutuhannya, seperti tinggi *ring*, lebar lapangan, dan besar bola yang digunakan dapat dimodifikasi agar bisa mencakup untuk semua kalangan. Dengan adanya modifikasi tersebut maka dapat tercipta kenyamanan saat bermain bolabasket. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Menurut Imam Sodikun (1992: 47), untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan bolabasket, perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik, teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut:

a. Teknik dasar melempar dan menangkap (*passing*)

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola sedangkan menangkap berarti menerima bola. Teknik dasar melempar dan menangkap ini sering juga disebut dengan operan atau *passing*. Operan merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan

gerakan mendekati *ring* (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Imam Sodikun, 1992: 48). Adapun macam-macam teknik melempar bola yaitu:

1) *Chest Pass*

Chest Pass adalah operan yang dimulai dari depan dada, diarahkan lurus kedepan dada kawan. *chest pass* merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam permainan bolabasket. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13), mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. Passing dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 14), jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bolabasket dibanding dengan lemparan yang lain.

2) *Side Pass*

Menurut Sukintaka (1979: 15) *Side Pass* adalah operan lurus dari samping badan. Lemparan ini berguna untuk operan jarak sedang dan jarak kira-kira 8 sampai 20 meter, biasa digunakan untuk serangan kilat.

3) *Overhead Pass*

Overhead Pass adalah operan yang dilakukan dari atas kepala. Operan ini biasanya digunakan oleh pemain-pemain jangkung, untuk menggerakkan bola diatas sehingga melampaui daya raih lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 14), lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang

berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Sedangkan menurut Jon Oliver (2007: 38), efektif digunakan ketika harus mengumpankan bola ke seorang rekan melewati kepala pemain bertahan. Untuk melakukan umpan dari atas kepala, letakan kedua tangan di kedua sisi bola.

4) *Bounce Pass*

Bounce Pass adalah operan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lapangan. Operan ini dilaksanakan bila penjaga berdiri agak renggang dari pelempar, digunakan untuk operan terobosan kepada pemain *pivot* atau penembak mahir dengan melangkah putar. Jon Oliver (2007: 37) mengatakan “efektif digunakan jika perlu mengumpan bola rendah ke seorang rekan melewati seorang pemain bertahan, untuk melakukan umpan pantul gunakanlah teknik mengumpan seperti umpan dada.

5) *Under Pass*

Under Pass (operan bawah) adalah operan yang dilakukan dari bawah pinggang. Operan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu (Sukintaka 1979: 18).

6) *Hook Pass*

Hook Pass adalah operan kaitan dengan satu tangan yang dimulai dari setinggi pinggang kemudian gerakan seperti pukulan *hook* atau melengkung keatas. Operan kaitan sebaiknya diajarkan setelah lemparan-lemparan yang lain dikuasai. Operan ini digunakan untuk dapat melindungi bola dan

mengatasi jangkauan lawan, terutama bagi pelempar yang lebih pendek dari penjaganya (Sukintaka 1979: 19).

Catching atau menangkap bola adalah bagaimana seorang pemain dapat menerima bola hasil operan kawan dengan tepat. Nuril Ahmadi (2007:16), agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi, pemain harus menguasai teknik dasar menerima bola dengan baik. Teknik menerima bola sebagai berikut:

- a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola.
- c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- d) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tarik kaki depan ke belakang, siku ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada.
- e) Badan agak condong ke depan.
- f) Posisi badan bertumpu pada kaki belakang.
- g) Posisi bola di pegang di depan dada.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *passing* berarti mengoper atau mengumpan bola dalam permainan bolabasket, yang berguna untuk mendekati ring basket untuk kemudian melakukan tembakan. Macam *passing* yang sering digunakan adalah, operan dada (*chest pass*), *side pass*, operan atas (*overhead pass*), operan pantul (*bonce pass*), Operan bawah (*Under pass*), dan operan kaitan (*Hook pass*). Sedangkan menangkap bola (*catching*) merupakan bagian dari operan yang berfungsi untuk mengamankan bola dari ancaman lawan, sehingga bola dapat dimainkan dengan baik dan tidak berbalik menjadi bola lawan.

b. Teknik *dribble*

Teknik *dribble* merupakan dasar untuk bermain bolabasket, sebab *dribble* selalu digunakan dalam permainan bolabasket. *Dribble* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan saja, kanan atau kiri dan bisa juga dilakukan dengan tangan dan kiri secara bergantian. Dalam permainan bolabasket, teknik *dribbling* merupakan teknik yang dapat mendukung terciptanya angka. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1992: 174) “tujuan *dribbling* adalah agar (1) lebih cepat menuju ke daerah lawan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, (2) lebih mudah menyusup dan menerobos ke daerah pertahanan lawan dan untuk mengacaukan pertahanan lawan, dan (3) permainan lawan menjadi tidak berkembang, sehingga permainan menjadi terhambat”.

c. Teknik menembak

Menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang kalahnya suatu tim, oleh karena itu teknik menembak hendaknya dikuasai benar-benar oleh para pemain. Pada dasarnya teknik menembak ini sama dengan teknik melempar. Teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting, oleh karena itu teknik dasar menembak merupakan hal yang paling banyak dibicarakan para pelatih agar dapat menemukan teknik menembak yang baik dan benar serta mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi. Menembak dalam permainan bolabasket dibagi

menjadi dua yaitu: tembakan hukuman dan tembakan lapangan (Imam Sodikun, 1992: 90). Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Tembakan hukuman
Tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak angka dari posisi di belakang garis tembakan bebas. Tembakan paling lama dilakukan dalam waktu 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit.
- b) Tembakan lapangan
Tembakan lapangan yaitu suatu tembakan yang dilakukan selama dalam waktu permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh semua pemain dalam suatu pertandingan dari daerah atau di dalam lapangan yang dibenarkan wasit atau sesuai peraturan permainan bolabasket. Tembakan boleh dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, baik posisi berdiri maupun sambil melompat.

Dalam permainan bolabasket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan. Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya. Dalam melakukan tembakan lapangan bola harus dikuasai oleh penembak agar bola tersebut tidak direbut oleh pemain lawan. Dalam permainan bolabasket angka terjadi apabila bola masuk ke dalam keranjang dan bola jatuh ke bawah. Nilai gol yang terjadi melalui tembakan lapangan dari dalam garis *three point* adalah dihitung sebanyak dua angka, sedangkan gol di luar garis *three point* adalah tiga angka, dan angka ini diberikan kepada regu yang memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (PERBASI, 2006: 46).

Tembakan lapangan dapat dilakukan oleh setiap pemain dari posisi manapun di dalam lapangan. Oleh sebab itu, setiap pemain yang baik harus bisa menembak dari posisi manapun. Setiap penembak diharuskan

memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan untuk dapat meraih kemenangan.

d. Teknik gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*)

Pivot merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sehubungan dengan peraturan permainan. Menurut Sukintaka (1979: 31) *memoros/ pivot* adalah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki(kaki poros) pada saat pemain itu menguasai bola. Sedang Dalam permainan bolabasket pemain tidak boleh bergerak lebih dari satu langkah tanpa menggiring bola, maka dari itu pemain melakukan *pivot*. Dengan menguasai teknik *pivot* yang baik seorang pemain dapat mengamankan bola dan memikirkan gerakan berikutnya dengan baik. Kesalahan yang sering dilakukan adalah sewaktu sudah ditenyukan satu kaki sebagai poros sering tergeser dan berpindah tempat, dan pada waktu melangkah kaki yang lain tidak diikuti dengan berat badan dan bolanya.

e. Teknik *Lay up shoot*

Tembakan *lay up* lebih kompleks dibanding dengan tembakan meloncat. Gerakan *lay up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Tembakan sambil melompat disini bukanlah *Jump shoot*, sebab sebenarnya tembakan *lay up* dilakukan sambil melayang.

Lay-up adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 35) tembakan *lay-up* dapat didahului

dengan berlari, menggiring, atau memotong yang kemudian berlari menuju ke arah basket.

f. Teknik merayah (*rebound*)

Menurut Sukintaka (1979: 32) semua pemain harus dirangsang untuk selalu menguasai bola. Penguasaan bola dari tembakan yang luncas disebut merayah. Teknik merayah yaitu cara mengambil atau menangkap bola yang memantul akibat tembakan yang gagal. Cara ini jika tidak dilakukan dengan baik biasanya akan gagal karena akan didahului oleh lawan. Cara yang baik adalah pertama pengambilan posisi yang tepat, dan mengantisipasi jatuhnya bola.

4. Hakikat Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini menguntungkan sebab menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan ring basket dengan cara melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati ring basket, diteruskan dengan memasukkan bola (Imam Sodikun 1992: 64).

Untuk dapat melakukan tembakan *lay-up* harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir pada saat mendapat bola tetapi tetap mengontrol tembakan yang berlawanan arah. Langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu. Arahkan

lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 sampai 60 derajat dan bola dilepaskan dengan sentuhan halus. Mempertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Mendarat dengan kedua kaki seimbang. Dalam fase *followthrough* biasanya banyak dilupakan, padahal fase ini juga tidak kalah penting dari fase persiapan dan pelaksanaan, karena dengan posisi mendarat yang benar akan menghindarkan diri dari resiko cedera (Dedy Sumiyarsono 2002: 35).

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 35-36) tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah ring basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- c. Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil dan sebaiknya dipantulkan papan disekitar petak kecil yang tergambar pada papan basket.



Gambar 5. Pelaksanaan *Lay up shoot*
Sumber: Danny Kosasih (2008: 50)

Sedangkan menurut Sirijudin (1994: 162) tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran (ring basket).

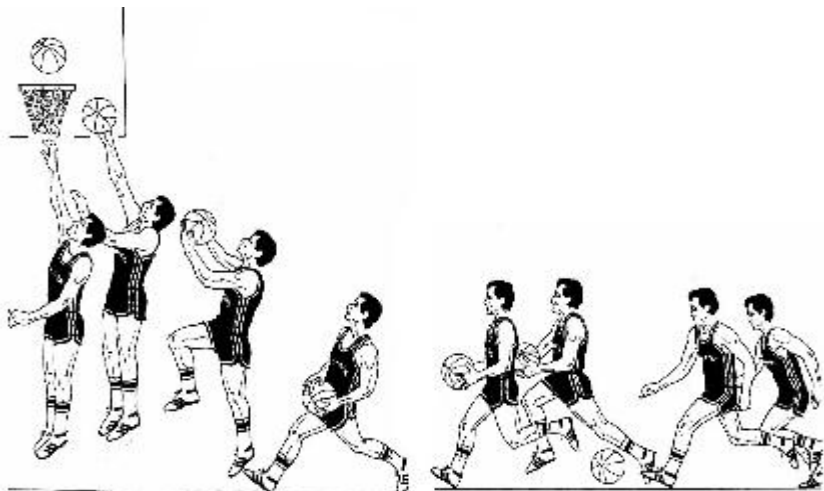
Meskipun dilihat dari tembakkannya yang dilakukan dalam keadaan melayang, tembakan *lay up* tidak dapat digolongkan dalam tembakan loncat (Rahmat, 1970: 77). Letak perbedaannya adalah pada tembakan loncat (*jump shoot*), penembak meloncat dengan menolakkan kedua kaki bersama-sama, sedangkan pada tembakan *lay up* penembak melompat dan menolak dengan satu kaki. Jarak akan mempengaruhi kekuatan tangan pada saat melakukan tembakan. Tembakan loncat memerlukan kekuatan tangan yang besar, sedangkan pada tembakan *lay up* tidak perlu mengeluarkan kekuatan tangan yang besar.

Menurut Jon Oliver (2007: 13) persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam seperti *lay up*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar 1 meter dari ring basket. Posisi

yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Lebih lanjut menurut Sukintaka (1979: 23) terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up*, antara lain:

- 1) Saat menerima bola
Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang
- 2) Saat melangkah
Saat melangkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- 3) Saat melepaskan bola
Bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas basket, kalau arah bola dari kanan. Setelah langkah terakhir, menolak sekuat-kuatnya agar dapat mencapai titik tertinggi sedekat mungkin dengan basket. Pada saat berhenti pada titik tingginya luruskan lengan pemegang bola ke atas, dan pada saat berhenti itu juga lepaskan tangan kiri serta lecutkan pergelangan tangan sedemikian hingga jalannya bola tidak kencang, dan bola harus dipantulkan papan.



Gambar 6. Langkah *Lay up*
Sumber: (David Titmuss, 1993: 58-59)

Salah satu dari kebanyakan kesalahan umum yang dilakukan saat melakukan tembakan *lay up* adalah pada saat pelepasan bola yang dilakukan dengan kecepatan terlalu besar (Hay, 1985: 234). Nuril Ahmadi (2007: 19) menambahkan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Melangkah kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur penting dalam gerakan *lay up*. Adapun kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan *lay up*:

- a. Langkah pertama terlalu tinggi
- b. Menerima bola tidak dalam keadaan melayang.
- c. Melepaskan bola dengan kekuatan terlalu besar
- d. Pada saat melayang kaki lemas bergantung tetapi aktif digerakkan.

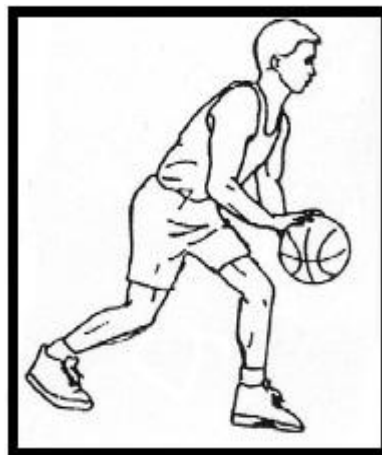
Melangkah dengan kaki, langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan gerakan lompatan. Mengangkat lutut sambil menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan membawa bola diantara telinga dan bahu. Mengarahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 sampai 60 derajat dan melepaskan bola dari telunjuk dengan sentuhan halus. Mempertahankan posisi tangan menyeimbangkan pada bola sampai bola terlepas. Melakukan gerakan *follow trough* dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku,

telunjuk menunjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap ke bawah.

Menurut Hal Wissel (1996: 61-62) bahwa terdapat beberapa faktor kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

1. Tahap persiapan

Melihat sasaran merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan *lay up*. Dalam situasi pertandingan melihat sasaran akan membantu pada saat pertahanan sulit di terobos. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan di belakang bola, siku masuk dan rapat



Gambar 7. Fase Persiapan
Sumber: Hal Wissel (1996: 61)

2. Tahap pelaksanaan

Angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal. Mengangkat lutut ketika menembak akan membantu menekan badan ke arah vertikal atau ke atas. Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, arahkan lengan,

pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut 45 sampai 60 derajat dan bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi, memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan. Keseimbangan akan terpelihara apabila titik berat tubuh berada semakin dekat dengan lantai sehingga akan lebih stabil. Panjang lengan mempengaruhi besar kecilnya tenaga yang dibutuhkan.



Gambar 8. Fase Pelaksanaan
Sumber: Hal Wissel (1992: 62)

3. Tahap *follow through*

Follow trough dilakukan dengan tetap mengangkat lengan dan lurus telentang pada siku, melihat sasaran dan mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, tangan ke atas. Pendaratan secara seimbang dengan lutut ditekuk akan memperkecil kemungkinan cedera yang dapat terjadi akibat benturan ke lantai.

Tahapan-tahapan diatas merupakan tahapan sempurna untuk melakukan tembakan *lay up* secara benar.

Menurut Imam Sodikun (1992: 104) menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah lompat. Pada lompatan terakhir pada posisi setinggi-tingginya mendekati ring basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Posisi tembakan dapat dilakukan dengan mudah, adapun pelaksanaan untuk *lay-up* tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Lay-up shoot* kanan (sisi kanan lapangan)

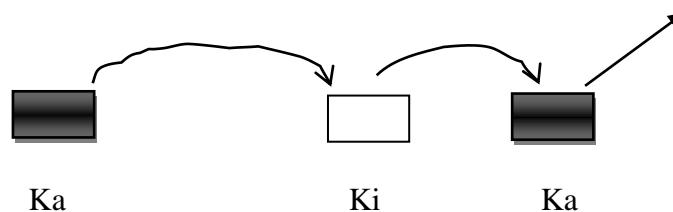
Kaki kanan menolak, kaki kiri melayang ke depan, saat melayang ini, bola harus sudah dipegang dengan dua tangan kemudian kaki kiri mendarat dilanjutkan kaki kanan melangkah untuk menolak, sebelum kaki mendarat bola sudah harus dilepaskan dengan tangan kanan. Saat melepaskan bola, bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, adapun sudut pantul bola ke papan pantul bola ke papan pantul adalah 45 derajat antara papan pantul dengan ring.



Gambar 9. Pelaksanaan *Lay up* Kanan
Sumber: Tama Priambodo (2009)

Dribble lay up dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah kecakapan seorang pemain dalam menggiring bola atau *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju ring basket, kemudian melakukan

tembakkan *lay up* dan dilakukan pada sisi kanan lapangan bolabasket. Dalam pelaksanaan *dribble lay up* yang dilakukan peneliti menggunakan *dribble* ke depan dan bukan *dribble* zig-zag. Pemain bersiap di sisi kanan lapangan, lalu *dribble* bola menuju ke ring basket dan melakukan gerakan *lay up*. Dengan demikian yang peneliti inginkan adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan maupun kualitas *dribble*. *Dribble lay up* kanan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bolabasket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* kanan yang sangat bagus juga. Karena teknik dasar tersebut sangat penting, maka teknik ini harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bolabasket.



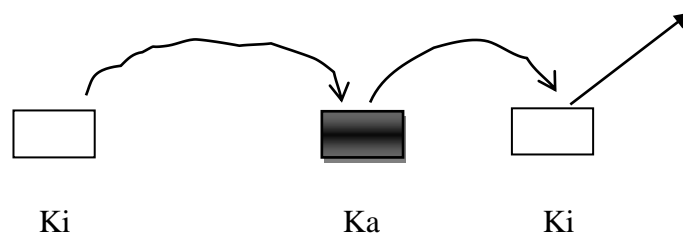
Gambar 10. Tumpuan saat *lay up* dengan kaki kanan
Sumber: Sukintaka (1979: 24)

b. *Lay up shoot* kiri (sisi kiri lapangan)

Lay up shoot dari kiri yaitu kaki kiri menolak, kaki kanan melayang ke depan, saat melayang ini bola sudah dipegang dengan dua tangan kemudian kaki kanan mendarat lalu kaki kiri melangkah untuk menolak. Sebelum kaki mendarat bola harus sudah dilepaskan dengan tangan kiri. Saat melepaskan bola, bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, adapun sudut pantul bola ke papan adalah 45° antara papan pantul dengan ring.

Dribble lay up dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah kecakapan seorang pemain dalam menggiring bola atau *dribble* sendiri dengan menggunakan tangan kiri menuju basket, kemudian melakukan

tembakan *lay up* dan dilakukan pada sisi kiri lapangan bolabasket. Dalam pelaksanaan *dribble lay up* yang dilakukan peneliti menggunakan *dribble* ke depan dan bukan *dribble* zig-zag. Pemain bersiap di sisi kiri lapangan, lalu *dribble* bola menuju ke ring basket dan melakukan gerakan *lay up*. Dengan demikian yang peneliti inginkan adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan maupun kualitas *dribble*. *Dribble lay up* kiri merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bolabasket dan yang penting bagi permainan individu atau tim. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* kiri yang sangat bagus juga. Karena teknik dasar tersebut sangat penting, maka teknik ini harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bolabasket.



Gambar 11. Tumpuan *lay up* kaki kiri
Sumber: Sukintaka (1979:24)

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tembakan *lay up* adalah salah satu cara jenis tembakan dalam permainan bolabasket yang sangat kompleks yang dilakukan dari jarak sedekat mungkin dengan ring basket (keranjang), dengan awalan lompat-langkah-lompat yang bertujuan untuk mencetak poin dalam permainan bolabasket.

5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdikbud, 1993:15)

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen No.226/C/Kep/0/1992, Ekstrakurikuler adalah:

Kegiatan diluar jam pelajaran dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubunganantara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan bakat, minat serta kegemaran yang searah dengan kurikulum yang dilakukan di luar jam pelajaran.

6. Profil Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang dilaksanakan diluar jam pelajaran di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta telah diprogramkan oleh

sekolah. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa putra maupun putri kelas X dan XI yang terdaftar sebagai siswa SMA N 1 Imogiri. Sedangkan untuk siswa kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat agar siswa kelas XII lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta diikuti oleh kelas X dan XI yang berjumlah 24 anak pada tahun 2014/2015. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta meliputi: bola, ring basket, seragam dan lapangan. Ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta sudah dilaksanakan sejak tahun ajaran 2000/2001. Prestasi yang berhasil diraih oleh tim basket SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta adalah juara 2 PORSENI kabupaten Bantul oleh tim basket putri di tahun 2014 dan untuk tim putra belum meraih prestasi yang terbilang memuaskan.

Berdasarkan hasil observasi di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, pembina ekstrakurikuler adalah Bapak Suprih sedangkan pelatih ekstrakurikuler bolabasket adalah Dionisius. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat mulai pukul 16.00 – 18.00 WIB di lapangan basket SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Pada pelaksanaannya siswa tertib mengikuti latihan, hal tersebut dapat dilihat dari jumlah siswa yang datang untuk berlatih. Adapun metode yang diterapkan dalam latihan, yaitu metode drill (seperti; latihan fisik dan teknik).

Kemampuan fisik siswa terlihat kurang baik sehingga saat berlatih mereka terlihat kelelahan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Bayu Aji Syahputra (2013) dengan judul: “Tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP 1 Dukun” dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP N 1 Dukun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan instrumen berupa lembar penelitian observasi yang dikembangkan dari Hall Wissel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Dukun, berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis presentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian diperoleh tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Dukun sebanyak 3 orang (12%) dinyatakan baik sekali, 9 orang (36%) dinyatakan baik, 10 orang (40%) dinyatakan cukup, 1 orang (4%) dinyatakan kurang, dan 2 orang (8%) dinyatakan kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan Eko Wiliyanto (2007) dengan judul “kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* Mahasiswa putra”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui yang lebih baik antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up* mahasiswa putra semester IV B PKLO FIK UNNES. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji t diperoleh t_{hitung} sebesar $(6,59) > t_{tabel}(2,01)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan dan sisi kiri dengan tangan kiri. Dari 46 responden yang diteliti ternyata rata-rata kemampuan *dribble lay up* sisi kanan mencapai 5 kali sedangkan sisi kiri mencapai 4 kali dari 8 kali ulangan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan lebih baik daripada sisi kiri dengan tangan kiri terhadap hasil *lay up*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Irvan Eva Salafi (2012) dengan judul “tes untuk kerja teknik *lay up* cabang olahraga bolabasket” yang bertujuan untuk mengetahui (1) indikator-indikator teknik *lay up*, (2) mengembangkan tes untuk kerja yang dapat mengukur teknik *lay up* dan (3) untuk mengetahui bentuk dan kualitas dari tes untuk kerja teknik *lay up*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tes untuk kerja teknik tembakan *lay up* adalah valid dan reliable, dengan validitas tes untuk kerja teknik tembakan *lay up* menggunakan validitas isi (*content validity*), sedangkan objektivitas dengan menghitung objektivitas antar rater dihasilkan objektivitas sebesar

0,978. Maka dapat disimpulkan bahwa tes unjuk kerja teknik tembakan lay up ini bisa digunakan sebagai sebuah standar tes pengukuran teknik tembakan lay up. Uji hipotesis menunjukkan ada hubungan antara kemampuan teknik lay up dengan hasil bola masuk, dengan r hitung $(0.703) > (0.360)$ r tabel.

C. Kerangka berpikir

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak

Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan peserta kegiatan ekstrakurikuler melakukan tembakan lay up diantaranya: Langkah kaki kurang panjang, tolakanya kurang kuat, saat menggiring bola tidak terkontrol, *timing* saat melepas bola di udara dengan langkah ayunan kaki tidak tepat.

Belajar gerak dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari gerakan yang kurang tenaga ke yang lebih memerlukan tenaga. Begitu pula belajar lay up, belajar lay up harus diimbangi dahulu dengan latihan *dribble*, melepaskan bola dengan tenaga yang cukup dan *underbasket*. Kemudian setelah beberapa teknik tersebut dikuasai dengan baik, baru menginjak ke teknik yang lebih kompleks yaitu

belajar *lay up* untuk menyetak poin (memasukan bola kedalam keranjang). Melalui *dribble* dan *shoot* menyetak poin semakin mudah, maka dari itu diperlukan tembakan *lay up* dari sisi manapun agar dapat banyak menyetak poin.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan (Suharsimi Arikunto 2013: 90). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian adalah memberikan arti atau makna dalam variabel yang dapat diteliti. Variabel yang diberikan dalam penelitian ini adalah Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Keterampilan *Lay Up Shoot* adalah keterampilan seseorang untuk melakukan tembakan ke arah ring basket dengan didahului gerakan langkah-lompat-langkah. Tembakan sambil melompat disini bukan *Jump Shoot*, karena tembakanya dilakukan sambil melayang. Untuk mengetahui tingkat keterampilan *lay up shoot* tersebut maka penelitian ini diukur menggunakan instrumen dari Hal Wissel yang sudah dimodifikasi.

C. Populasi, Sampel dan Deskripsi Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi

populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang berjumlah 30 anak.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara sengaja atau bertujuan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan memenuhi 50% presensi terhitung dari dimulainya tahun ajaran baru 2014/2015 sampai dilaksanakannya tes keterampilan *lay up shoot*.

3. Deskripsi Penelitian

a. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Lokasi sekolah berada di Wukirsari kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, D.I Yogyakarta.

b. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang berjumlah 22 anak.

c. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung dari bulan Januari sampai dengan bulan Mei 2015. Adapun waktu Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 3 dan 7 April 2015 pada pukul 16.00-18.00 WIB, di lapangan Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.

D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian tingkat keterampilan teknik *lay up shoot* ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan *lay up shoot* dari Hal Wissel yang dimodifikasi dari penelitian Achmad Bayu Aji Syahputra (2013). Instrumen ini telah baku dengan diketahui validitasnya yaitu dengan menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Validitas isi (*Content Validity*) adalah ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari isi alat ukur tersebut. Adapun instrumen ini telah divalidasi secara empiris dan teoritis oleh Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku validator, karena beliau pengampu mata kuliah bolabasket di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.

Tabel 1. Rubrik indikator teknik *lay up*

Variabel	Fase	Indikator	Skor
Tembakan <i>Lay Up</i>	Fase Persiapan	a. Melakukan langkah pertama lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan	1
		b. Melakukan langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi	1
		c. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi	1
		d. Tangan kanan diletakan di belakang bola, siku masuk dan rapat	1
	Fase Pelaksanaan	a. Mengangkat lutut untuk melompat kearah vertikal	1
		b. Gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas	1
		c. Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola	1
		d. Memantul di sekitar garis tegak sebelah tangan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan	1
	Fase <i>Follow Trough</i>	a. Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk	1
		b. Tangan ke atas	1
	Hasil Tembakan	Bola Masuk	3
		Bola mengenai ring	2
		c. Bola Tidak Masuk	1

Tabel 2. Lembar Penilaian Tes *Lay up shoot*

NO	Nama	Aspek yang dinilai										Skor	Hasil Tembakan (Bola masuk 3, Kena ring 2, Tidak masuk 1)	Total Skor
		Fase persiapan/ Awal				Fase pelaksanaan <i>lay up</i>				Fase <i>Follow trough</i>				
		a	b	c	d	a	b	c	d	a	b			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

1. Sikap awal	: 4
2. Pelaksanaan <i>lay up</i>	: 4
3. Sikap Akhir	: 2
4. Hasil Tembakan	: 3
Jumlah	<hr/> 13

a. Deskripsi Fase Persiapan *Lay up shoot*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk menjaga keseimbangan
- 2) Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi
- 3) Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi
- 4) Tangan kanan diletakkan dibelakang bola, siku masuk dan rapat

Tabel 3. Fase Persiapan *Lay up shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

b. Deskripsi Fase Pelaksanaan *Lay up shoot*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Angkat lutut untuk menolak ke arah vertical
- 2) Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas
- 3) Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan dibawah bola
- 4) Memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang jika dilakukan dari sisi kanan

Tabel 4. Fase Pelaksanaan *Lay up shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

c. Deskripsi Fase *Follow trough*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk
- 2) Tangan ke atas

Tabel 5. Fase *Follow trough*

Skor	Keterangan
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

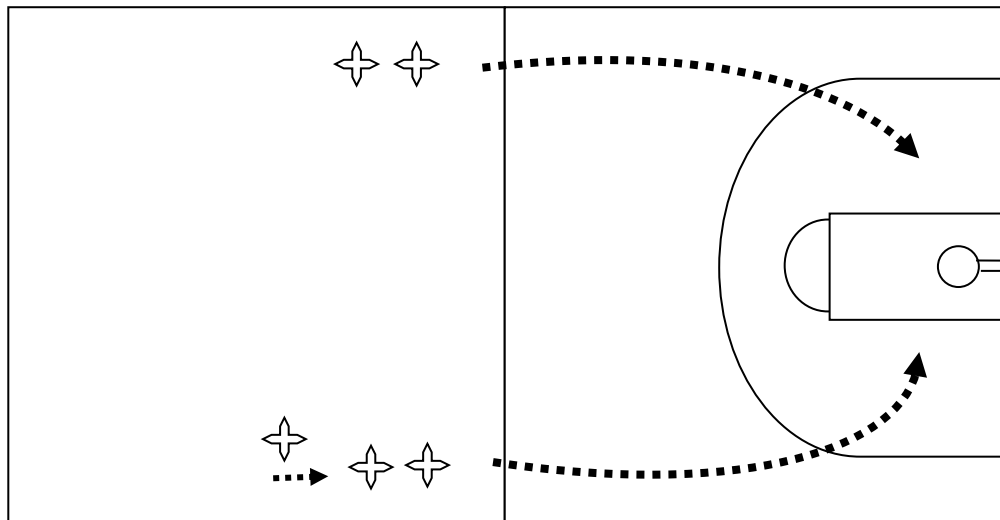
2. Teknik Pengambilan Data

Adapun pelaksanaan dalam pengambilan data penelitian ini menurut (Imam Sodikun, 1992: 125) adalah sebagai berikut:

- Tujuan : Mengukur tingkat penguasaan teknik *lay up shoot*.
- Petunjuk : *Testee* berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan *lay up*.
- Skor : Tahap pelaksanaan *lay up* dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah semua tahapan dalam teknik *lay up shoot*.
- Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh maka semakin baik tingkat keterampilan *lay up* nya.

Peralatan yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah:

- Bola basket
- Papan dan ring basket
- Lapangan basket
- Peluit



Gambar 12. Pelaksanaan Tes Tembakan *Lay up*
(Sumber: Imam Sodikun, 1992: 125)

E. Teknik Analisis Data

Dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan penjelasan analisis persentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku.

Rumus-rumus yang digunakan adalah:

1. Menghitung Jumlah Kelas Interval

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

2. Menghitung rentang data

Data terbesar – data terkecil

3. Menghitung panjang kelas

Rentang dibagi jumlah kelas

4. Menghitung mean

$$Me = \frac{\sum f_1 X_1}{f_1}$$

5. Menghitung modus

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 - b_2} \right)$$

6. Menghitung median

$$Med = b + p \left(\frac{\frac{1}{2} n - f}{f} \right)$$

7. Menghitung standar deviasi

$$s = \sqrt{\frac{\sum f_1 (x_1 - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

8. Menentukan Kategori

Menurut Anas Sudjono (2007: 329) pengubahan skor mentah hasil tes menjadi 5 kategori menggunakan patokan sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori T skor

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 \text{ SD s/d } < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3.	$M - 0,5 \text{ SD s/d } < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4.	$M - 1,5 \text{ SD s/d } < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Data penelitian diperoleh dari hasil tes yang telah dilakukan satu persatu oleh *testee* menggunakan instrumen dari Hal Wissel yang sudah dimodifikasi.

2. Deskripsi Data Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot*

a. Deskripsi Data Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Secara keseluruhan, data dari observer satu dan observer dua dijumlahkan kemudian di rata-rata. Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 13 dan nilai minimum 4. Rerata diperoleh sebesar 8.36 dan standar deviasi sebesar 1.5.

Tabel 7. Langkah-langkah menghitung jumlah kelas, rentang, panjang kelas, mean, modus, dan median

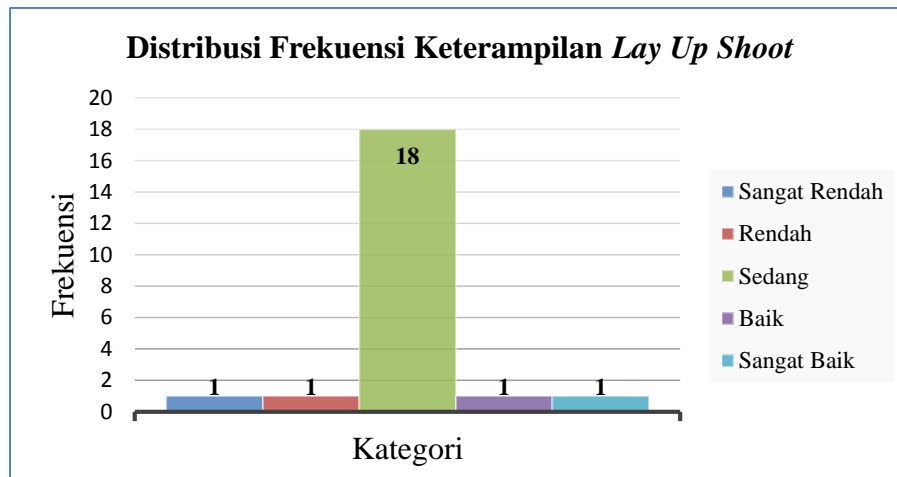
1. Menghitung Jumlah Kelas Interval	$K = 1 + 3,3 \log n$ $K = 1 + 3,3 \log 22$ $K = 1 + 4,422$ $K = 5,422 = 5$
2. Menghitung rentang data	Data terbesar – data terkecil $12 - 4 = 8$
3. Menghitung panjang kelas	Rentang dibagi jumlah kelas $8/5 = 1,6 = 2$
4. Menghitung mean	Mean = 7,41
5. Menghitung Modus	Modus = 8 dan 6
6. Menghitung median	Median = 7

Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi frekuensi keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	12 – 13	1	4,55%	Sangat Baik
2.	10 – 11	1	4,55%	Baik
3.	8 – 9	18	81,8%	Sedang
4.	6 – 7	1	4,55%	Rendah
5.	4 – 5	1	4,55%	Sangat Rendah
Jumlah		22	100%	

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar distribusi frekuensi keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurukuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang diperoleh.



Gambar 13. Histogram Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 siswa (4.55%) mempunyai distribusi frekuensi 4-5, 1 siswa (4.55%) mempunyai distribusi frekuensi antara 6-7, 18 siswa (81.8%) mempunyai distribusi frekuensi antara 8-9, 1 siswi (4.55%) mempunyai distribusi frekuensi antara 10-11 dan 1 siswi (4.55%) mempunyai distribusi frekuensi antara 12-13. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi hasil perolehan data peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta antara 8-9 sebanyak 18 peserta (81.8%).

3. Hasil Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot*

a. Hasil Penelitian Pengkategorian Tingkat Keterampilan Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Setelah data dihitung distribusi frekuensinya, data tersebut akan dihitung untuk menentukan pengkategorian ke tingkat keterampilan

lay up shoot. Berdasarkan bab sebelumnya pengkategorian terbagi menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Berikut rumus untuk melakukan pengkategorian:

Tabel 9. Rentangan norma dan kategori

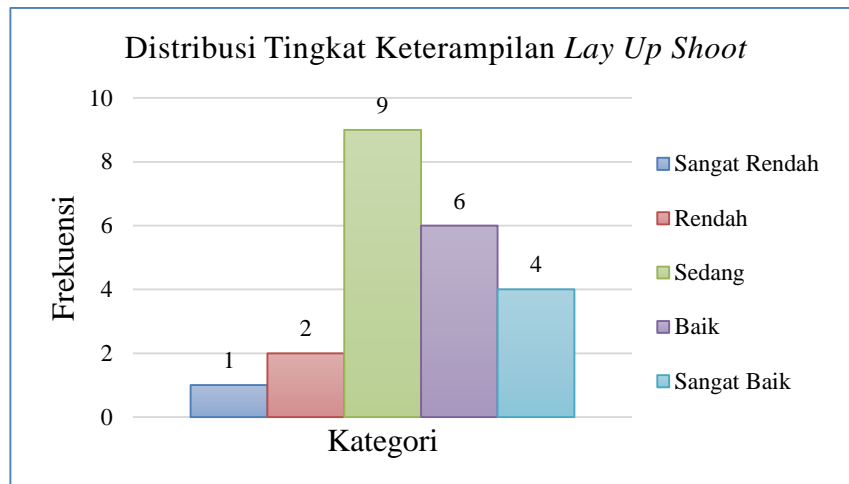
No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Berikut tabel tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10. Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul

No	Kategori	Skala penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	$\geq 8,76$	4	18,18%
2	Baik	$7,26 - 8,75$	6	27,27%
3	Sedang	$5,76 - 7,25$	9	40,90%
4	Rendah	$4,26 - 5,75$	2	9,09%
5	Sangat rendah	$\leq 4,25$	1	4,55%
	TOTAL		22	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang diperoleh.



Gambar 14. Histogram Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Dari data tersebut terlihat bahwa Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri 4 siswa masuk dalam kategori sangat baik (18.18%), 6 siswa masuk dalam kategori baik (27.27%), 9 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40.90%), 2 siswa masuk ke dalam kategori rendah (9.09%), dan 1 siswa masuk ke dalam kategori sangat rendah (4.55%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta 9 siswa masuk dalam kategori sedang (40.90%) dan baik (27.27%).

B. Pembahasan

Keterampilan *lay up* merupakan teknik dasar permainan bolabasket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Tembakan *lay up* merupakan bagian dari tembakan lapangan. Tembakan *lay up* mempunyai tingkat kesukaran yang

lebih tinggi dan lebih kompleks di banding dengan tembakan meloncat atau *jump shoot*, oleh karena itu saat melakukan tembakan *lay up* sering terjadi beberapa kesalahan yang mengakibatkan bola tidak masuk atau yang lebih fatal dapat mengakibatkan cedera karena kesalahan gerak pada pemain yg melakukan *lay up*. Gerakan *lay up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Kesalahan yang sering terjadi diantaranya: langkah pertama yang terlalu tinggi, saat menerima bola pemain tidak dalam keadaan melayang, melepaskan bola dengan kekuatan yang terlalu besar dan pada saat melayang kaki lemas bergantung tetapi tidak aktif digerakkan.

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini sangat menguntungkan sebab menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan cara melakukan lompat-langkah-lompat atau yang disebut dengan *lay up*.

Persentase tembakan tertinggi dalam permainan basket adalah tembakan dalam seperti *lay up*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar 1 meter dari ring basket. Posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Dari data yang diperoleh terlihat bahwa tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta masuk dalam kategori sedang (40.90%) dan baik (27.27%). ini membuktikan bahwa peserta ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta memiliki teknik *lay up shoot* yang sudah dikatakan cukup, hasil latihan yang telah dilakukan pelatih selama ini dapat diterima dan dilaksanakan oleh pemain dengan baik sesuai dengan tahapan-tahapannya.

Peserta sudah memiliki keterampilan *lay up shoot* yang baik dalam setiap tahap-tahapannya. Tahapan-tahapan tersebut yaitu lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Dengan keterampilan yang baik tersebut tinggal bagaimana mengaplikasikan teknik *lay up shoot* dalam sebuah pertandingan untuk membuat poin.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta 4 siswa masuk dalam kategori sangat baik (18,18%), 6 siswa masuk dalam kategori baik (27,27%), 9 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40,90%), 2 siswa masuk ke dalam kategori rendah (9,09%), dan 1 siswa masuk ke dalam kategori sangat rendah (4,55%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yaitu pelatih dan guru penjasorkes.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta dan dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa dan siswi khususnya yang mengikuti

ekstrakurikuler bolabasket untuk terus belajar memperkaya gerak, sedangkan bagi pelatih dan guru Penjasorkes menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Adanya ketidaksesuaian instrumen dalam penelitian ini karena instrumen ini diperuntukan bagi siswa SMP sedangkan peneliti menggunakan instrumen ini untuk meneliti siswa SMA
2. Keterbatasan peneliti saat melakukan pengamatan, dikarenakan gerakan *testee* yang terlalu cepat dan singkat
3. Jumlah indikator dalam setiap fase pada instrumen penelitian tidak sama, sehingga jumlah skor maksimal pada fase yang satu dengan yang lainnya berbeda

D. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta supaya tingkat keterampilan bermain basketnya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.

2. Bagi pelatih dan guru penjasorkes di sekolah, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa dan siswi. Sehingga diharapkan pelatih dan guru penjasorkes di sekolah mampu menyusun program pembelajaran atau program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Bayu Aji Syahputra. (2013). *Tingkat Penguasaan Teknik Lay up Shoot Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket di SMP N 1 Dukun*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Aip Syarifudin Dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Amanrupputra. (2012). *Sarana dan Prasarana Permainan Bolabasket*. Diakses dari <https://amanrupputra.wordpress.com/2012/08/14/sarana-dan-prasarana-permainan-bola-basket/> 22 Juni 2015 Pukul 15.32 WIB
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Anas Sudjiono. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Anonim. (1992). *Interaksi Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kejiwaan*. Jakarta: Depdikbud
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset
- Dedy Sumiyarso. (2002). *Ketrampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- _____. (1999). *Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Dirjen Dikdasmen. (1993). *Pelaksana Proses Mengajar*. Jakarta: Depdikbud
- Endang Ramdan B.A. (1983). *Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: PT Angkasa
- Fitri Syariani. (2012). *Sarana dan Prasarana Bolabasket*. Diakses dari <https://fatrisyariani.wordpress.com/tag/basket/> 22 Juni 2015 Pukul 15.44 WIB
- Hari Amirullah, R. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

- Hay J.G. (1993). *The Biomechanic of sport techniques*. Eaglewood Cliff New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hoy Len and Carter. (1980). *Tacle Basketball*. London. Hutchinson Publishing Group.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Noer, Hamidsyah, A. (1993) *Kepelatihan Dasar*. Depdikbud, Jakarta
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia
- Oliver, Jon. (2007) *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya
- Perbasi. (2006). *Pedoman Pelatih Bolabasket Modern*. Jakarta.
- Rachmad Supomo, Sukintaka, dan Sudharno. (1970). *Pengetahuan Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga
- Robbin. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Sirijudin, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Media Pratama
- Sri Widiastuti dan Nur Rohmah M. (2010). *Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: terate Bandung

Tama Priambodo. (2009). *Teknik Dalam Basket*. Diakses dari <http://doctorkomputer.blog.uns.ac.id/ /Cara Lay-Up> 22 Juni 2015 Pukul 16.21 WIB

Titmuss, David. (1993). *Basketball (Play the game)*. London Blandford

Wissel Hal. (1994). *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

_____. (1996). *Bolabasket Step to Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

_____. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1. Surat Ijin Permohonan Penelitian UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 259/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

1 April 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Faisal Imam Wicaksana
NIM : 11601241043
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April 2015
Tempat/obyek : SMA N I Imogiri
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N I Imogiri

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N I Imogiri
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian SETDA DIY

operator1@yahoo.com



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/N/74/4/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **259/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **1 APRIL 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementrian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **FAISAL IMAM WICAKSANA** NIP/NIM : **11601241043**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **TINGKAT KEMAMPUAN LAY UP SHOOT PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N I MOGIRI**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **2 APRIL 2015 s.d 2 JULI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **2 APRIL 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan




SETDA 55213
Drs. Puji Astuti, M.Si
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA BANTUL

 <p>PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (B A P P E D A) Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id</p>	
<p>SURAT KETERANGAN/IZIN Nomor : 070 / Reg / 1597 / S1 / 2015</p>	
Menunjuk Surat	Dari : Sekretariat Daerah DIY Tanggal : 02 April 2015
Mengingat	Nomor : 070/REG/V/74/4/2015 Perihal : Ijin Penelitian
	a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul; b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.
Diizinkan kepada	
Nama	: Faisal Imam Wicaksana
P. T / Alamat	: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
NIP/NIM/No. KTP	: Karangmalang, Yogyakarta
Nomor Telp./HP	: 340204070719930001
Tema/Judul Kegiatan	: 085602006947
Lokasi	: TINGKAT KEMAMPUAN LAY UP SHOOT PESERTA
Waktu	: EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 1 IMOGIRI
	: SMA N 1 Imogiri
	: 07 April 2015 s/d 30 Juni 2015
<p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya; 2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku; 3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan; 4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk <i>softcopy</i> (CD) dan <i>hardcopy</i> kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan; 5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas; 6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan 7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah. 	
<p>Dikeluarkan di : B a n t u l Pada tanggal : 06 April 2015</p>	
<p>A.n. Kepala, Kepala Bidang Data Penelitian dan Pengembangan, u.b. Kasubbid. Litbang</p>	
<p>Henry Endrawati, S.P., M.P. NIP: 197106081998032004</p>	
<p><u>Tembusan disampaikan kepada Yth.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan) 2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul 3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul 4. Ka. SMA Negeri 1 Imogiri 5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY 6. Yang Bersangkutan (Pemohon) 	

Lampiran 4. Surat Keterangan SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON FORMAL
SMA NEGERI 1 IMOIRI
Wukirsari Imogiri Bantul.email.semanimori@gmail.com (0274).6460912

SURAT - KETERANGAN

Nomor : 007/107

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs .H. Sumarman
NIP. : 196208121989031014.
Pangkat /Golongan : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : FAISAL IMAM WICAKSANA
NIM : 11601241043
Perguruan Tinggi / Alamat : Universitas Negeri Yogyakarta.
Jln. Colombo No. 1 Yogyakarta

Program Study : Fakultas .Ilmu. Keolahragaan

Telah benar benar Mengadakan Penelitian di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul.
dalam rangka pengumpulan data,sehubungan dengan persiapan penyusunan Skripsi
dengan judul :

“TINGKAT KEMAMPUAN LAY UP SHOOT PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMAN 1 IMOIRI”

Waktu Penelitian : 07 April 2015 s/d 30 Juni 2015

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Imogiri, 21 April 2015
Kepala Sekolah



Drs . H Sumarman
NIP.196208121989031014

Lampiran 5. Hasil test *lay up*1

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	RERATA
1	<i>Testee 1</i>	13	11	12	12	11	12	13	12	96	12
2	<i>Testee 2</i>	11	9	11	9	10	9	8	9	76	9.5
3	<i>Testee 3</i>	10	9	9	10	10	8	9	10	75	9.375
4	<i>Testee 4</i>	9	7	9	7	8	9	9	7	65	8.125
5	<i>Testee 5</i>	7	6	7	5	5	5	7	6	48	6
6	<i>Testee 6</i>	9	7	7	8	9	8	10	9	67	8.375
7	<i>Testee 7</i>	10	8	9	8	9	8	9	7	68	8.5
8	<i>Testee 8</i>	7	6	8	8	9	8	9	7	62	7.75
9	<i>Testee 9</i>	8	9	9	7	9	8	10	8	68	8.5
10	<i>Testee 10</i>	9	8	9	6	8	6	7	5	58	7.25
11	<i>Testee 11</i>	10	8	10	10	9	7	9	8	71	8.875
12	<i>Testee 12</i>	9	8	8	6	9	7	9	7	63	7.875
13	<i>Testee 13</i>	7	5	6	5	6	5	6	4	44	5.5
14	<i>Testee 14</i>	9	6	9	6	9	5	7	7	58	7.25
15	<i>Testee 15</i>	3	2	5	4	5	3	5	4	31	3.875
16	<i>Testee 16</i>	7	5	6	5	6	7	7	5	48	6
17	<i>Testee 17</i>	7	6	7	6	7	5	7	4	49	6.125
18	<i>Testee 18</i>	7	6	7	5	7	5	6	5	48	6
19	<i>Testee 19</i>	7	6	7	6	7	5	6	5	49	6.125
20	<i>Testee 20</i>	8	5	8	7	8	6	6	5	53	6.625
21	<i>Testee 21</i>	7	5	7	5	8	6	7	5	50	6.25
22	<i>Testee 22</i>	7	5	6	5	7	4	6	4	44	5.5

Lampiran 6. Hasil test *lay up*2

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL	RERATA
1	<i>Testee 1</i>	13	11	12	11	12	11	13	12	95	11.875
2	<i>Testee 2</i>	11	9	10	9	11	9	9	9	77	9.625
3	<i>Testee 3</i>	10	9	10	8	9	8	9	8	71	8.875
4	<i>Testee 4</i>	9	8	9	8	9	8	9	7	67	8.375
5	<i>Testee 5</i>	7	6	7	6	7	5	7	5	50	6.25
6	<i>Testee 6</i>	9	7	10	8	9	8	10	7	68	8.5
7	<i>Testee 7</i>	10	8	8	7	9	8	9	7	66	8.25
8	<i>Testee 8</i>	9	8	8	9	8	8	9	7	66	8.25
9	<i>Testee 9</i>	7	9	8	10	8	7	8	7	64	8
10	<i>Testee 10</i>	8	7	8	6	8	5	9	6	57	7.125
11	<i>Testee 11</i>	10	8	9	9	9	9	10	8	72	9
12	<i>Testee 12</i>	8	5	9	7	9	7	8	7	60	7.5
13	<i>Testee 13</i>	5	4	7	5	6	5	7	4	43	5.375
14	<i>Testee 14</i>	9	3	9	6	9	6	8	7	57	7.125
15	<i>Testee 15</i>	3	3	4	4	4	3	4	3	28	3.5
16	<i>Testee 16</i>	7	6	7	6	7	6	7	5	51	6.375
17	<i>Testee 17</i>	7	5	7	5	7	5	7	4	47	5.875
18	<i>Testee 18</i>	7	6	7	5	7	6	7	5	50	6.25
19	<i>Testee 19</i>	7	6	6	5	6	6	7	5	48	6
20	<i>Testee 20</i>	8	6	8	6	6	5	6	5	50	6.25
21	<i>Testee 21</i>	7	6	8	5	7	6	7	6	52	6.5
22	<i>Testee 22</i>	7	5	7	4	6	4	6	4	43	5.375

Lampiran 7. Jumlah hasil pengambilan data testor 1 dan 2

NO	NAMA	TOTAL	RERATA Testor 1	TOTAL	RERATA testor 2	TOTAL testor 1 dan 2	Rata-Rata Testor 1 dan 2	Nilai
1	<i>Testee 1</i>	96	12	95	11.875	23.875	11.9375	11.94
2	<i>Testee 2</i>	76	9.5	77	9.625	19.125	9.5625	9.56
3	<i>Testee 3</i>	75	9.375	71	8.875	18.25	9.125	9.13
4	<i>Testee 4</i>	65	8.125	67	8.375	16.5	8.25	8.25
5	<i>Testee 5</i>	48	6	50	6.25	12.25	6.125	6.13
6	<i>Testee 6</i>	67	8.375	68	8.5	16.875	8.4375	8.44
7	<i>Testee 7</i>	68	8.5	66	8.25	16.75	8.375	8.38
8	<i>Testee 8</i>	62	7.75	66	8.25	16	8	8.00
9	<i>Testee 9</i>	68	8.5	64	8	16.5	8.25	8.25
10	<i>Testee 10</i>	58	7.25	57	7.125	14.375	7.1875	7.19
11	<i>Testee 11</i>	71	8.875	72	9	17.875	8.9375	8.94
12	<i>Testee 12</i>	63	7.875	60	7.5	15.375	7.6875	7.69
13	<i>Testee 13</i>	44	5.5	43	5.375	10.875	5.4375	5.44
14	<i>Testee 14</i>	58	7.25	57	7.125	14.375	7.1875	7.19
15	<i>Testee 15</i>	31	3.875	28	3.5	7.375	3.6875	3.69
16	<i>Testee 16</i>	48	6	51	6.375	12.375	6.1875	6.19
17	<i>Testee 17</i>	49	6.125	47	5.875	12	6	6.00
18	<i>Testee 18</i>	48	6	50	6.25	12.25	6.125	6.13
19	<i>Testee 19</i>	49	6.125	48	6	12.125	6.0625	6.06
20	<i>Testee 20</i>	53	6.625	50	6.25	12.875	6.4375	6.44
21	<i>Testee 21</i>	50	6.25	52	6.5	12.75	6.375	6.38
22	<i>Testee 22</i>	44	5.5	43	5.375	10.875	5.4375	5.44

Lampiran 8. Surat Keterangan Validasi

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti, M.Pd

NIP : 19720904 200112 2 001

Menerangkan bahwa lembar instrumen dan lembar penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Faisal Imam Wicaksana

NIM : 11601241043

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul TAS : Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler
Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 22 Juni 2015

Yang menvalidasi,



Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP. 19720904 200112 2 001

Lampiran 9. Biodata Penilai

BIODATA PENILAI 1

Nama : Dionisius Priyo Mundi K, S.Pd

TTL : Yogyakarta, 28 Januari 1988

Alamat : Pundung, Wukisari Imogiri Bantul Yogyakarta

Pekerjaan : Pelatih/ Wasit

Pendidikan : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga (Basket)

Lisensi : B nasional (Kepelatihan)

B1 nasional (Wasit)

Pengalaman Melatih:

- SD Budi Utama
- SMP N 1 Jetis
- SMA N 1 Imogiri

Prestasi Melatih

- Juara 3 Bupati cup
- Juara 2 Muhibba Cup Putra
- Juara 2 east Cup Putri

BIODATA PENILAI 2

Nama : Faisal Imam W

TTL : Bantul, 7 Juli 1993

Alamat : Dukuh, Seloharjo Pundong Bantul Yogyakarta

Pekerjaan : Mahasisiwa

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Lisensi : -

Lampiran 10. Dokumentasi



Fase Persiapan



Fase Pelaksanaan



Fase Pelaksanaan



Fase *Follow Trough*



Fase Pelaksanaan



Fase *Follow Trough*



Fase Pelaksanaan



Fase Pelaksanaan



Fase Pelaksanaan



Fase Persiapan



Fase Persiapan



Fase Pelaksanaan